نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل اور نبی کریم ﷺ کی شفقت آمیز ہدایات

Psychological Issues of Youth and the Compassionate Guidance of the Prophet Muhammad ﷺ

حافظ ہارون احمد*

علی شیر حیدری**

Abstract

The biographers of the Seerah have, in every age and era, endeavored to highlight, elucidate, and make manifest all aspects of the life of the Holy Prophet ﷺ in accordance with their knowledge and intellectual capacity. No aspect or dimension of his personal and collective life has remained concealed. From morals and personal conduct to the organization of the state, military expeditions, family life, and international relations, his methodology and approach have been carefully studied and examined, and efforts have been made to derive guiding principles and regulations for human life from them. Although every aspect of the Seerah has always held great importance for the Muslim Ummah in every age and era, yet in view of the changing circumstances of the times, it becomes more necessary to re-emphasize and highlight certain dimensions afresh. In the present era, it appears extremely necessary to benefit from the Seerah of the Prophet Muhammad ﷺ in order to address the growing psychological problems among Youth. Youth is a decisive, highly delicate, and sensitive phase of human life. During this period, and individual undergoes mental, physical, and emotional changes, which give rise to issues such as feelings of inferiority, anxiety, fear, anger, hopelessness, identity crisis, and uncertainty about the future. If these issues are not addressed through proper guidance and timely solutions, young people may fall victim to moral deviation, intellectual confusion, and psychological stress. The Seerah of the messenger of Allah provides a balanced, comprehensive, and nature-congruent guidance for addressing the psychological issues faced by youth. He not only understood the natural needs, emotions, and mental states of young people, but also dealt them with compassion, trust and respect. His educational and reformative approach was not based on humiliation, coercion or harshness rather it was founded upon love, wisdom and meaningful dialogue.

Keywords: Seerah of the Holy Prophet ﷺ, Youth, Psychological Problems, Moral Deviation, Educational and Reformative Methodology.

تعارف:

آپ ﷺ رحمۃ للعالمین ہی، اللہ تعالیٰ کے بعد وہ کامل ترین ہستی ہیں جن کی زندگی اپنے اندر عالم انسانیت کی مکمل رہنمائی کا پورا سامان رکھتی ہے۔ نبی کریم ﷺ کی تعلیمات ہمہ پہلو خیر و برکت کی حامل ہیں۔

* پی ایچ ڈی سکالر، ادارہ علوم اسلامیہ، پنجاب یونیورسٹی، لاہور۔

** لیکچرار، ایف.جی ڈگری کالج، لاہور کینٹ۔

آپ ﷺ کی سیرت اور اسوہ حسنہ میں وہ تمام رہنمائی موجود ہے وہ تمام انسانوں اور خصوصانوجوانوں کو ان کے جملہ امراض اور اذیتوں و نقاہتوں سے نجات دلانے کا ایک نہایت اثر کن ذریعہ ہیں۔ انسانی زندگی کی تمام جہتوں و پہلوؤں کو پر مسرت اور خوشگوار بنانے میں آپ ﷺ کا اسوہ بہترین نمونہ ہے۔ جسم وروح کی شفائے کامل کے لیے کامیاب طریقہ علاج ہے، روح کی پختگی، پاکیزگی، ذہن کی طہارت و دلکشی، جسم کی صحت وتوانائی، نیتوں کی اصلاح و بہتری اور کردار کی بلندی وعظمت اسوہ رسول اکرم ﷺ کے لازمی ثمرات ہیں۔

آپ ﷺ کے ارشادات و مرمودات پر عمل کرنے سے روحانی اور جسمانی افادیت کے علاوہ نفسیاتی مسائل کا مکمل حل بھی موجود ہے۔

ماہرین نفسیات نے جو بھی نفسیاتی علاج کے طریقے تجویز کیے ہیں وہ تمام کے تمام بلکہ ان سے بھی کہیں زیادہ رہنمائی نبی کریم ﷺ کے اسوہ حسنہ میں موجود ہے۔ اگر نفسیاتی مسائل کے ماہرین سیرت النبی ﷺ کا بغور مطالعہ وجائزہ لیں گے تو ان کو نفسیاتی مسائل کے علاج کے لیے یقینی روشنی حاصل ہو گی۔

چند احادیث مبارکہ سے اس مسئلہ کی طرف نشاندہی کی جاسکتی ہے:

نبی کریم ﷺ کا مشہور خطبہ، خطبہ حجۃ الوداع ہے اس میں یہ جملہ بہت اہم اور مشہور ہے:

"وقال صلى الله عليه و سلم: لا فضلَ لعربيٍّ على عجميٍّ، ولا لعجميٍّ على عربيٍّ، ولا لأبيض على أسود، ولا لأسود على أبيض إلا بالتَّقوى، النَّاسُ من آدم، وآدم من تراب[1]"

"نبی ﷺ نے فرمایا: کسی عربی پر کسی عجمی کو کوئی فضیلت نہیں اور کسی عجمی پر کسی عربی کو کوئی فضیلت نہیں، نہ ہی کسی سفید فام پر سیاہ فام کی اور نہ ہی کسی سیاہ فام پر کسی سفید فام کی، مگر پرہیز گاری کے ذریعے۔ لوگ آدمؑ سے ہیں اور آدمؑ مٹی سے پیدا ہوئے۔"

درج بالا حدیث کی رُو سے یہ بات واضح ہو گئی کہ کوئی بھی شخص احساس کمتری کا شکار نہ ہو کہ وہ کسی دوسرے انسان سے کمتر ہے، محض رنگ ونسل کی بناء پر بلکہ برتری کا معیار تو تقویٰ و پرہیز گاری ہے۔

---

[1] الجوزیہ، ابن قیم، **زاد المعاد فی ھدی خیر العباد** (بیروت: دار ابن حزم، ۲۰۱۹ء)، ۵: ۲۲۰

ایک اور حدیث میں ہے:

''والرغبة في الدنيا تكثر الهم والحزن والبطالة تفى القلوب''[2]

"دنیا کی چاہت (رغبت) فکر و غم کو بڑھا دیتی ہے اور خود سری دل کو ٹیڑھا کر دیتی ہے۔"

ایک اور حدیث میں ارشاد مبارکہ ہے:

''نَا دَاوُدُ بْنُ أَبِي هِنْدٍ ، عَنْ أَبِي حَرْبِ بْنِ أَبِي الْأَسْوَدِ ، عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا: إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ''[3]

"درج بالا حدیث مبارکہ میں غصے کا نفسیاتی علاج ذکر کیا گیا ہے کہ جب غصہ آئے تو بیٹھ جائے، اگر غصہ زیادہ آئے تو لیٹ جائے۔ اس طرح کی متعدد احادیث ذخیرہ حدیث میں موجود ہیں، جن کی مدد سے نفسیاتی مسائل کے حل یا علاج میں کافی رہنمائی ملتی ہے۔"

نفسیات کے لغوی معانی:

''النَّفْس فِي كَلَامِ الْعَرَبِ يَجْرِي عَلَى ضَرْبَيْنِ: أَحدهما قَوْلُكَ خَرَجَتْ نَفْس فُلَانٍ أَي رُوحُه، وَفِي نَفْس فُلَانٍ أَن يَفْعَلَ كَذَا وَكَذَا أَي فِي رُوعِه، والضَّرْب الْآخَرُ مَعْنى النَّفْس فِيهِ مَعْنى جُمْلَةِ الشَّيْءِ وَحَقِيقَتِهِ، تَقُولُ :قتَل فلانٌ نَفْسَه وأَهلك نَفْسَه أَي أَوْقَعَ الإِهْلاك بِذَاتِهِ كلِّها وحقيقتِه، وَالْجَمْعُ مِنْ كُلِّ ذَلِكَ''[4]

عربوں کی گفتگو میں نفس کے دو معانی ہیں:

پہلا: معنی یہ ہے کہ آپ کہیں " فلاں کی نفس نکل گئی "یعنی اس کی روح نکل گئی۔ یا فلاں کی نفس میں ایسا کرنا یعنی اس کے دل و دماغ میں، یعنی اس کے ارادے یا شعور میں۔

دوسرا: معنی یہ ہے کہ نفس کا مطلب کسی چیز کے مجموعی وجود اور حقیقت کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کہیں: فلاں نے اپنے نفس کو قتل کیا یا اس نے اپنے نفس کو ہلاک کیا، یعنی اس نے اپنی ذات اور حقیقت کے تمام پہلوؤں کو تباہ کر دیا۔"

---

[2] الشاطبی، ابو اسحاق ابراھیم بن موسیٰ بن محمد، **کتاب الموافقات** (مصر: دار ابن عفان، ۱۹۹۷ء)، ۲: ۱۸۶

[3] السجستانی، سلیمان بن اشعث، **سنن ابی داؤد** (الھند: المطبعۃ الانصاریہ بدھلی، ۱۳۲۳ھ)، حدیث: ۴۷۸۲

[4] ابن منظور، محمد بن مکرم، **لسان العرب** (بیروت: دار صادر، ۱۴۱۴ھ)، ۶: ۲۳۳

انسانی نفسیات کے تناظر میں "نفس" کو انسان کی شخصیت، شعور، جذبات اور اخلاقی شناخت کا مجموعہ قرار دیا جاسکتا ہے۔

نفسیات کے اصطلاحی معانی:

''عِلْمُ النَّفْسِ عِلْمٌ يَبْحَثُ فِي السُّلُوكِ الإِنْسَانِيِّ الظَّاهِرِ وَالْبَاطِنِ، وَفِي مَا يَرْتَبِطُ بِهِ مِنْ دَوَافِعَ وَانْفِعَالَاتٍ وَعَمَلِيَّاتٍ عَقْلِيَّةٍ''[5]

"نفسیات وہ علم ہے جو انسان کے ظاہری اور باطنی رویوں کا مطالعہ کرتا ہے اور ساتھ ہی ان عوامل، جذبات اور ذہنی عمل کا بھی جائزہ لیتا ہے جو ان رویّوں سے جڑے ہوتے ہیں۔"

نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل اور رسول اللہ ﷺ کے مبارک ارشادات

ذہنی دباؤ:

ذہنی دباؤ کے حوالے سے سیرت نبوی ﷺ سے ہمیں شفقت آمیز، عملی اور نہایت متوازن رہنمائی ملتی ہے۔ آپ ﷺ نے بذاتِ خود مخالفت، تکالیف، شدید حالات اور فکروں کا سامنا فرمایا مگر نبی کریم ﷺ نے نہایت صبر و استقامت کے ساتھ تمام حالات کا سامنا فرمایا جو کہ آج کے نوجوانوں اور ہر دور کے انسان کے لیے بہترین نمونہ ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

''وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ''[6]

"اور جو شخص اللہ پر توکل کرتا ہے تو وہ اسے کافی ہے۔"

اللہ کریم کی ذات پر توکل کرنے سے انسان میں بے چینی اور دل سے خوف دور ہو جاتا ہے، انسان کو ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔

ذکر اور دعا کو ذریعہ سکون بنانا:

نبی کریم ﷺ نے بہترین دعا بھی سکھائی جو کہ غم اور پریشانی میں آپ ﷺ پڑھا کرتے تھے۔

---

[5] محمد عبد السلام، **مدخل إلى علم النفس** (القاهرة: دار الفکر العربي، الطبعة الأولى، ۲۰۰۱ء)، ۱۸

[6] الطلاق: ۳

''اللّٰهُمَّ إني أعوذ بك من الهمِّ والحزن''[7]

''اے اللہ میں تجھ سے فکر اور غم سے پناہ مانگتا ہوں۔''

نبی کریم ﷺ کی یہ مختصر مگر جامع دعا انسانی نفسیات کے گہرے اُصول پر مبنی ہے، اس دعا میں غم اور پریشانی دونوں سے پناہ مانگی گئی ہے، جو انسانی ذہن پر اثر انداز ہونے والی دو بنیادی نفسیاتی کیفیات ہیں۔

نوجوانوں میں مسائل کے خلاف استقامت اور صبر کا فقدان:

آج کا نوجوان تھوڑی سی مشکل پیش آجائے تو نہایت بے صبری کا مظاہرہ کرتا ہے اور سنگین قدم اُٹھانے میں بھی کوئی کسر نہیں چھوڑتا مگر آپ ﷺ کی حیات مبارکہ ہم سب کے سامنے ہے کہ کس قدر مشکلات آئیں اور کیسے ان کا سامنا فرمایا۔

نبی کریم ﷺ کا مکی دور سختیوں، مشکلات اور اذیتوں سے بھرپور تھا مگر آپ ﷺ نے نہایت استقامت اور صبر کے ساتھ تمام تر مصائب کا سامنا فرمایا۔ اللہ کریم نے قرآن کریم میں صبر جمیل کا حکم فرمایا ہے: ''فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا''[8] سو (اے حبیب) آپ (کافروں کی باتوں پر) ہر شکوہ سے پاک صبر فرمائیں۔'' ایک اور مقام پر ارشاد باری تعالیٰ ہے: ''وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلاَّ بِاللّٰهِ''[9] ''اور (اے حبیب مکرم) صبر کیجیے اور آپ کا صبر کرنا اللہ ہی کے ساتھ ہے۔''

طائف میں نبی کریم ﷺ پر سخت حالات پیش آئے اور کافروں نے ایذا رسانی میں کوئی کسر نہ چھوڑی حتیٰ کہ نبی کریم ﷺ کو لہولہان کر دیا گیا مگر آپ ﷺ کی سیرت مطہرہ سے ہمیں صبر کا ہی سبق ملتا ہے اور اس موقع پر آپ نے مشہور دعا فرمائی:

''قَالَ :فَنَادَانِي مَلَكُ الْجِبَالِ وَسَلَّمَ عَلَيَّ، ثُمَّ قَالَ :يَا مُحَمَّدُ، إِنَّ اللهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ، وَأَنَا مَلَكُ الْجِبَالِ، وَقَدْ بَعَثَنِي رَبُّكَ إِلَيْكَ لِتَأْمُرَنِي بِأَمْرِكَ، فَمَا شِئْتَ؟ إِنْ شِئْتَ أَنْ أُطْبِقَ عَلَيْهِمُ الْأَخْشَبَيْنِ''[10]

یہ دعا بہت مشہور ہے کہ جس میں فرشتے نے آپ ﷺ سے اجازت طلب کی کہ اگر آپ حکم

---

[7] تبریزی، محمد بن عبد اللہ الخطیب، **مشکوۃ المصابیح** (بیروت: المکتب الاسلامی، ۱۹۸۵ء)، حدیث:۲۴۵۸

[8] المعارج:۵

[9] النحل:۱۲۷

[10] القشیری، ابو الحسین مسلم بن حجاج، **صحیح مسلم** (ترکیا: دار الطباعۃ العامرۃ، ۱۳۳۴ھ)، حدیث:۱۷۹۵

فرمائیں تو میں ان کو ان پہاڑوں کے درمیان کچل دوں مگر آپ ﷺ نے ان سب کو معاف فرما دیا اور ان کی ہدایت کے لیے دعا فرمائی۔

یہ واقعہ نوجوانوں کو نفسیاتی استقامت کے باب میں بنیادی دلیل کے طور پر پیش کیا جاتا ہے اور اس میں آپ ﷺ کا اعلیٰ ترین حلم، صبر اور استقامت کا بین ثبوت ہے۔

ایک اور حدیث مبارکہ میں صبر کی تلقین ان الفاظ میں کی گئی ہے: ''وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ''[11] "کسی کو بھی ایسی کوئی عطا نہیں دی گئی جو صبر سے بہتر اور وسیع ہو۔"

احساسِ کمتری:

احساسِ کمتری (Inferiority Complex) عصرِ حاضر کے نوجوانوں میں پایا جانے والا ایک عام مگر نہایت سنجیدہ نفسیاتی مسئلہ ہے، جس کی وجہ سے نوجوان خود کو نااہل، ناکام اور دوسروں سے کم تر محسوس کرتا ہے۔ قدرت اگر کسی میں کوئی کمی پیدا کرتی ہے تو اس کی تلافی بھی دوسرے ذرائع سے کر دیتی ہے مثلاً اندھوں کا حافظہ اور سماعت دوسروے لوگوں سے بہت زیادہ ہوتا ہے، اسی طرح اگر عورتوں میں دیکھا جائے تو بدصورت عورتیں زیادہ خدمت گزار اور وفادار ہوتی ہیں۔ نوجوانوں میں جب احساسِ کمتری کی زیادتی ہوتی ہے تو وہ دوسروں سے حسد کرنے لگتا ہے، اسلام وہ پہلا دستورِ حیات ہے جس نے حسد کو گھٹیا اور مکروہ اندازِ فکر قرار دیا ہے۔

اللہ کریم نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا:

''وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ''[12] "میں اللہ کی پناہ مانگتا ہوں حسد کرنے والوں کے حسد سے"۔ احساسِ کمتری میں مبتلا نوجوانوں میں بزدلی کا عنصر زیادہ پایا جاتا ہے اور احساسِ کمتری وہ جذبہ ہے جو جسم میں چھپے ہوئے غم، خدشات اور دہشت کے اثرات سے پیدا ہوتا ہے۔

---

[11] بخاری، محمد بن اسماعیل، **الجامع الصحیح** (دمشق: دار ابن کثیر، ۱۹۹۳ء)، حدیث: ۱۴۰۰

[12] الفلق: ۵

احساسِ کمتری اور اسلام:

اللہ رب العزت نے اپنے کلام میں سب سے پہلی یہ بات واضح فرمادی کہ شکل وصورت کے لحاظ سے ہر انسان کی شکل نہایت خوش شکل اور اس کی تخلیق کا شاہکار ہے:

''وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ''[13] " اور اسی نے تمہاری سورتیں بنائیں پھر تمہاری صورتوں کو خوب تر کیا اور اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔" یہ آیت جسمانی کمزوریوں اور نقائص کی طرف متوجہ کرتی ہے، اللہ کریم نے یہ بات بالکل عیاں فرمادی کہ کوئی بھی شکل وصورت کے اعتبار سے ایک دوسرے سے برتر نہیں ہے اور نہ ہی برتری کا معیار شکل وصورت کی بنیاد پر ہے بلکہ اللہ کریم نے ارشاد فرمایا: ''إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِير''[14] "بیشک اللہ کے نزدیک تم میں زیادہ باعزت وہ ہے جو تم میں زیادہ پرہیز گار ہو، بیشک اللہ خوب جاننے والا خوب خبر رکھنے والا ہے"۔

قبائلی برتری اور ذات پات کی نوعیت:

''يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ''[15]

" اے لوگو! حقیقت یہ ہے کہ ہم نے تم سب کو ایک مرد اور ایک عورت سے پیدا کیا ہے اور تمہیں مختلف قوموں اور خاندانوں میں سے لیے تقسیم کیا ہے تا کہ تم ایک دوسرے کی پہچان کر سکو، در حقیقت اللہ کے نزدیک تم میں سب سے زیادہ عزت والا وہ ہے جو تم میں سب سے زیادہ متقی ہو۔"

حضرت بلالؓ کا مقام: کمزور طبقے کی عزت:

''عن أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صلی اللہ علیہ وسلم قالَ لِبِلالٍ عِنْدَ صَلاةِ الفَجْرِ : يا بِلالُ، حدِّثني بِأَرْجَى عَمَلٍ عَمِلْتَهُ فِي الإِسْلامِ، فَإِنِّي سَمِعْتُ دَفَّ نَعْلَيْكَ بَيْنَ يَدَيَّ فِي الجَنَّةِ''[16]

---

[13] التغابن:۳

[14] الحجرات: ۱۳

[15] الحجرات: ۱۳

[16] البخاری، **الجامع الصحیح**، حدیث:۱۰۹۸

''حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فجر کی نماز کے وقت حضرت بلالؓ سے فرمایا: اے بلال! مجھے بتاؤ کہ اسلام میں تم نے کونسا ایسا عمل کیا ہے جس کی تمہیں سب سے زیادہ امید ہے، کیونکہ میں نے جنت میں اپنے سامنے تمہارے قدموں کی آہٹ سنی ہے۔''

سماجی پستی اور غلامی کے باوجود حضرت بلالؓ کو بلند مقام عطا کرنا احساسِ کمتری کے مکمل ازالے کی ایک عمدہ اور واضح مثال ہے۔

حضرت اسامہؓ کو امیر بنانا:

''فَقَامَ رَسُولُ اللهِ ﷺ فَقَالَ :إِنْ تَطْعَنُوا فِي إِمَارَتِهِ فَقَدْ كُنْتُمْ تَطْعَنُونَ فِي إِمَارَةِ أَبِيهِ مِنْ قَبْلُ، وَايْمُ اللهِ إِنْ كَانَ لَخَلِيقًا لِلْإِمَارَةِ، وَإِنْ كَانَ لَمِنْ أَحَبِّ النَّاسِ إِلَيَّ، وَإِنَّ هَذَا لَمِنْ أَحَبِّ النَّاسِ إِلَيَّ بَعْدَهُ''[17]

''رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اگر تم اس کی امارت پر اعتراض کرتے ہو تو اس سے پہلے تم اس کی باپ کی امارت پر بھی اعتراض کر چکے ہو۔ اللہ کی قسم! وہ امارت کے بالکل لائق تھا اور وہ مجھے لوگوں میں سب سے زیادہ محبوب تھا اور بے شک یہ اس کا بیٹا اس کے بعد مجھے لوگوں میں سب سے زیادہ محبوب ہے۔''

نبی کریم ﷺ نے حضرت اسامہؓ کو کم عمری میں قیادت دے کر کم حیثیتی کی کلی طور پر نفی فرمادی، اس طرح نوجوان کو سپہ سالار منتخب فرما کر کم عمری سے پیدا ہونے والے احساسِ کمتری کو ختم فرمادیا۔

تحقیر، طعن اور نسلی احساسِ کمتری کی ممانعت:

''فَقَالَ لِيَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :يَا أَبَا ذَرٍّ أَعَيَّرْتَهُ بِأُمِّهِ إِنَّكَ امْرُؤٌ فِيكَ جَاهِلِيَّةٌ''[18]

''نبی کریم ﷺ نے مجھ سے فرمایا: اے ابو ذر! کیا تم نے اسے اس کی ماں کا طعنہ دیا ہے؟ بے شک تم میں ابھی جاہلیت کی ایک خصلت پائی جاتی ہے۔''

---

[17] ایضاً (مصر: السلطانیہ بالمطبعۃ الکبری الامیریہ، ۱۴۲۲ھ)، حدیث: ۴۴۶۹

[18] محمد فواد عبد الباقی، **اللؤلؤ والمرجان** (قاہرہ: دار الحدیث، ۱۹۸۶ء)، الحدیث: ۱۰۷۷

کسی کے پسِ منظر یا نسب کو طعنہ بنانا احساسِ کمتری کا سبب بنتا ہے، جسے نبی کریم ﷺ نے سختی سے روکا اور منع فرمایا ہے۔

مومن کی قوت:

''الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ''[19]

"طاقتور مومن کمزور مومن سے بہتر ہے اور اللہ تعالیٰ کو زیادہ محبوب ہے۔" اسلام مومن کو نفسیاتی، ذہنی اور روحانی قوت سکھاتا ہے نہ کہ احساسِ کمتری کی ترغیب دیتا ہے۔

شخصیت کی شناخت کا بحران:(Identity Crisis)

یہ نوجوانوں کا ایک اہم نفسیاتی مسئلہ ہے جس میں انسان یہ طے نہیں کر پاتا کہ اس کی قدر و حیثیت کیا ہے، وہ کون ہے اور زندگی کا کیا مقصد ہے۔ سیرت نبوی ﷺ اس بحران کے حل کے لیے نہایت متوازن، جامع اور فطرت سے ہم آہنگ رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے انسان کی اصل شناخت عبدیت کو قرار دیا ہے:"وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ''[20]

نوجوانوں کی فطری خواہشات کا ادراک:

''عَنْ أَبِي أُمَامَةَ قَالَ :إِنَّ فَتًى شَابًّا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللهِ، ائْذَنْ لِي بِالزِّنَا، فَأَقْبَلَ الْقَوْمُ عَلَيْهِ فَزَجَرُوهُ وَقَالُوا :مَهْ. مَهْ .فَقَالَ " :ادْنُهْ، فَدَنَا مِنْهُ قَرِيبًا ." قَالَ :فَجَلَسَ قَالَ " : أَتُحِبُّهُ لِأُمِّكَ؟ " قَالَ: لَا. وَاللهِ جَعَلَنِي اللهُ فِدَاءَكَ .قَالَ " :وَلَا النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِأُمَّهَاتِهِم .قَالَ :فَوَضَعَ يَدَهُ عَلَيْهِ وَقَالَ اللهُمَّ اغْفِرْ ذَنْبَهُ وَطَهِّرْ قَلْبَهُ، وَحَصِّنْ فَرْجَهُ''[21]

"حضرت ابو امامہؓ سے روایت ہے کہ ایک نوجوان نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا: اے اللہ کے رسول! مجھے زنا کی اجازت دے دیجیے، یہ سن کر لوگ اس کی طرف لپکے اور اسے ڈانٹنے لگے اور کہنے لگے، بس کرو۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اسے میرے قریب آنے دو، وہ نوجوان آپ ﷺ کے قریب آکر

---

[19] القزوینی، ابو عبد اللہ محمد بن یزید، **سنن ابن ماجہ** (مصر: دار احیاء الکتب العربیہ، س ن)، حدیث:۴۱۶۸

[20] الذاریات: ۵۶

[21] امام احمد بن حنبل، **مسند احمد** (ترکی: مؤسسۃ الرسالہ، ۲۰۰۱ء)، حدیث:۲۲۲۱۱

بیٹھ گیا، آپ ﷺ نے فرمایا: کیا تم یہ پسند کرو گے کہ یہ زنا تمہاری ماں کے ساتھ کیا جائے؟ اس نے کہا: نہیں، اللہ کی قسم! اللہ مجھے آپ پر قربان کرے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اور لوگ بھی اسے اپنی ماں کے لیے پسند نہیں کرتے، پھر آپ ﷺ نے اپنا دستِ مبارک اس نوجوان پر رکھا اور دعا فرمائی: اے اللہ! اس کا گناہ معاف فرما، اس کے دل کو پاک کر دے اور اس کی شرمگاہ کی حفاظت فرما۔"

یہ واقعہ ہمدردانہ مشاورت، طرزِ فکر کی اصلاح، ذہنی زاویے کی تبدیلی اور احساسات کو کو تسلیم کرنا اور معتبر سمجھنے کی بہترین مثال ہے۔

نوجوانوں کی عزت نفس:

''يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ! مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ''[22]

"اے نوجوانوں کے گروہ! تم میں سے جو نکاح کی استطاعت رکھتا ہو وہ نکاح کر لے، کیونکہ یہ نظر کو زیادہ جھکانے والا اور شرمگاہ کی زیادہ حفاظت کرنے والا ہے۔"

درج بالا حدیث مبارکہ میں نبی کریم ﷺ نے جنسی جبلت کا حقیقت پسندانہ اعتراف اور جائزہ راستہ تجویز فرمایا ہے جس کو اپنانے سے شرمگاہ کی حفاظت کے لیے جائز راستہ اختیار کیا جائے گا جو کہ سماجی طور پر مفید اور کارآمد ترین ذریعہ ہے۔

مثبت ترغیب اور نفسیات پر اس کا اثر:

نبی کریم ﷺ نے ترغیب، تربیت اور اصلاح کے لیے سختی یا سرزنش کرنے کی بجائے حوصلہ افزائی کو ترجیح دی ہے۔

آپ ﷺ نے حضرت عبد اللہ بن عمرؓ کو نہایت عمدہ الفاظ میں ترغیب دی:

''فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: نِعْمَ الرَّجُلُ عَبْدُ اللَّهِ، لَوْ كَانَ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ.فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ''[23]

---

[22] عسقلانی، محمد بن احمد بن حجر، **بلوغ المرام من ادلۃ الاحکام** (الریاض: دار القبس للنشر والتوزیع، ۲۰۱۴ء)، حدیث: ۹۶۷

[23] بخاری، **الجامع الصحیح** (قاہرہ: دار التاصیل، ۲۰۱۲ء)، حدیث: ۱۱۶۵

"نبی کریم ﷺ نے فرمایا: عبد اللہ بہت اچھے آدمی ہیں، کاش وہ رات کو (نماز تہجد) پڑھا کرتے۔ چنانچہ اس کے بعد حضرت عبد اللہ بن عمرؓ رات کو نماز پڑھنے لگے۔"

عمدہ الفاظ کا استعمال اور بہترین و مثبت طریقے سے ترغیب دینا انسان کے لاشعور پر گہرا اثر ڈالتے ہیں اور عمل کرنے کا جذبہ و تحریک پیدا ہوتی ہے۔

جذبات کے اظہار کی اجازت:

آج کل نوجوانوں پر کوئی غم، تکلیف یا رنج آ جائے تو اس کا اظہار نہیں کرتے، حتیٰ کہ اپنے والدین سے بھی اس کو چھپاتے ہیں کیونکہ نوجوان اس فطری اظہار کو بیان کرنا اپنی کمزوری سمجھتے ہیں۔ جبکہ نبی کریم ﷺ نے فطری اظہار کو کمزوری نہیں سمجھا بلکہ اپنے بیٹے حضرت ابراہیمؑ کی وفات پر اپنے جذبات کا اظہار فرمایا:

''فَقَالَ : صلى الله عليه وسلم إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمُ لَمَحْزُونُونَ''[24]

"بے شک آنکھ آنسو بہاتی ہے اور دل غمگین ہوتا ہے، مگر ہم وہی کہتے ہیں جو ہمارے رب کو راضی کرے اور اے ابراہیم! ہم تمہاری جدائی پر یقیناً غمگین ہیں۔"

اسلام میں آنسو بہانا اور فطری غم منع نہیں، صبر کا مطلب یہ نہیں ہے کہ انسان اپنے جذبات کا اظہار نہ کرے۔ نبی کریم ﷺ کا اسوہ حسنہ ہمیں انسانیت، اعتدال اور صبر کرنا سکھاتا ہے۔ اس واقعہ میں نفسیاتی اصول یہ ہے کہ جذبات دبانے کی بجائے متوازن اظہار کرنا ذہنی صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

نوجوانوں کی نفسیاتی سطح کا لحاظ:

ہر انسان ایک جیسی نفسیاتی و ذہنی سطح نہیں رکھتا، اس لیے ایک ہی اسلوب ہر شخص کے لیے مؤثر اور فائدہ مند نہیں ہوتا۔ نبی کریم ﷺ کی سیرت مطہرہ سے ہمیں واضح رہنمائی ملتی ہے کہ آپ ﷺ نے فرد کی ذہنی صلاحیت کا لحاظ رکھا، عمر اور حالات کے مطابق تربیت کرنا، اس کے لیے نرمی و حکمت کو ترجیح دی ہے۔ اس کے علاوہ نوجوانوں کو مکالمے کے ذریعے ان کی نفسیاتی صلاحیت کے مطابق ان کی اصلاح فرمائی۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

---

[24] بخاری، **الجامع الصحیح** (دمشق: دار ابن کثیر، ۱۹۹۳ء)، حدیث: ۱۲۴۱

''وقال صلى الله عليه وسلم نحن معاشر الأنبياء أمرنا أن نكلم الناس على قدر عقولهم''[25]

"رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ہم انبیاء کے گروہ کو یہ حکم دیا گیا ہے کہ ہم لوگوں سے ان کی عقل و فہم کے مطابق گفتگو کریں۔"

سیرت طیبہ ﷺ سے اس کی عملی مثالوں میں، زنا کی اجازت مانگنے والے نوجوانوں کو ڈانٹنے کی بجائے ان کی ذہنی استعداد کے مطابق سوال و جواب سے ان کی اصلاح فرمائی۔ مسجد میں پیشاب کرنے والے بدوی کو سختی کی بجائے نرمی سے سمجھایا، افضل عمل کے سوال پر مختلف لوگوں کو مختلف اعمال بتائے۔ یہ سب مثالیں نفسیاتی استعداد کے لحاظ کی واضح دلیل ہیں۔

اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ حق کو بیان نہ کیا جائے یا حق کو بدل دیا جائے بلکہ اس میں واضح طور پر یہ بات ارشاد فرمائی ہے کہ حق کو بیان کرنے یا پیش کرنے کا اسلوب مخاطب کی ذہنی استعداد کے مطابق ہو۔

رجائیت اور امید پیدا کرنا:

عصرِ حاضر کے نوجوانوں میں مایوسی اور ناامیدی ایک عام سی بات ہے، اس کی کئی وجوہات بیان کی جاسکتی ہیں جس میں دوسروں کے ساتھ تعلیمی دباؤ، خاندانی کمزوری اور معاشی معاملات میں عدم تحفظ وغیرہ ہوسکتے ہیں۔ حدیث قدسی ہے:

'' قَالَ اللهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: يَا ابْنَ آدَمَ، إِنَّكَ مَا دَعَوْتَنِي وَرَجَوْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ''[26]

"اللہ تبارک وتعالیٰ فرماتا ہے: اے ابن آدم! جب تک تو مجھے پکارتا رہے اور مجھ سے امید رکھتا رہے، میں تجھے بخشتا رہوں گا۔ یہ نفسیاتی اصول ہے کہ ناامیدی اور مایوسی ذہنی بیماریوں کی جڑ ہے جبکہ درج بالا حدیث قدسی کی رُو سے اُمید اس کا علاج ہے۔"

---

[25] الغزالی، ابو حامد، **احیاء علوم الدین** (بیروت: دار المعرفۃ، س ن)، ۱: ۹۹

[26] الترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ، **سنن الترمذی** (بیروت: دار الغرب الاسلامی، ۱۸۸٦ء)، حدیث: ۳۵۴۰

ڈیجیٹل دور اور نوجوانوں کی نفسیات:

ڈیجیٹل دور نے نوجوانوں کی زندگی کو معلومات کی فراوانی، سہولت اور رفتار دی ہے، مگر اس کے ساتھ ساتھ ان کے جذباتی توازن، نفسیاتی ساخت اور سماجی رویّوں پر گہرے اثرات مرتب کیے ہیں۔ عصرِ حاضر میں نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا ادراک کیے بغیر ان کی اصلاح یا درست رہنمائی ممکن نہیں، نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

''قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا''[27]

"رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مومن، مومن کے لیے دیوار کی مانند ہے، جس کا ایک حصہ دوسرے حصے کو مضبوط کرتا ہے۔"

اسمارٹ فونز، سوشل میڈیا اور ورچوئل دنیا نے نوجوانوں کے ردِ عمل، محسوس کرنے اور سوچنے کے انداز کو بدل دیا ہے، ورچوئل روابط کی وجہ سے نوجوان حقیقی تعلقات سے کٹ چکے ہیں جس کی وجہ سے تنہائی میں بے پناہ اضافہ ہوا ہے اور بہت سے نفسیاتی مسائل نے جنم لیا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے حدیث مبارکہ میں حقیقی سماجی تعلقات کو فروغ دیا ہے۔

جذباتی عدمِ ضبط اور آن لائن ردِ عمل:

جذباتی بے قابوپن سے مراد وہ کیفیت ہے کہ جس میں نوجوان اپنے غصے، احساسات، حسد یا خوف پر قابو نہیں رکھتا اور جلد بازی میں فوری طور اس کا ردِ عمل دیتا ہے جو کہ غیر موزوں اور غیر متوازن ہوتا ہے۔ آن لائن ردِ عمل سے مراد سوشل میڈیا اور انٹرنیٹ پر پیش آنے والے حالات وواقعات پر بغیر سوچے سمجھے اپنی رائے کا اظہار کرنا ہے، جس میں توہین آمیز پیغامات لکھنا یا بغیر کسی تحقیق کے مواد کو آگے پھیلانا ہے۔ ایسا کرنے سے ذہنی دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے اور تعلقات خراب ہوتے ہیں۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

''قَالَ :لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ. إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ''[28]

---

[27] النسائی، ابو عبد الرحمٰن احمد بن شعیب، **سنن النسائی** (قاہرہ: المکتبہ التجاریۃ الکبری، ۱۹۳۰ء)، حدیث: ۲۵۶۰

[28] مالک بن انس، **موطا** (الامارات: مؤسسۃ زاید بن سلطان، ۲۰۰۴ء)، حدیث: ۳۳۶۳

"فرمایا: طاقتور وہ نہیں جو کشتی میں دوسرے کو پچھاڑ دے، بلکہ اصل طاقتور وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے نفس پر قابو رکھے۔"

آن لائن ٹرولنگ، تنقید اور سائبر بُلنگ کے مقابلے میں اپنے ضبطِ نفس اور متوازن رویے کا اظہار ہی سب سے بڑی قوت ہے۔

نوجوانوں کا اندازِ گفتگو اور آن لائن اظہار کی اخلاقیات:

عصرِ حاضر میں نوجوانوں کی گفتگو اور اظہار کا بڑا حصہ ورچوئل دنیا (چیٹس، کمنٹس، سوشل میڈیا) میں منتقل ہو چکا ہے۔ یہاں فوری ردِ عمل، زبان کی تیزی اور گمنامی نے اخلاقی حدود کو نہایت پست کر دیا ہے۔ سیرت نبوی ﷺ نے نوجوانوں کو باوقار، متوازن اور ذمہ دارانہ اظہار کی جامع رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

آن لائن اظہار کی اخلاقیات میں خاموشی اختیار کرنے میں ایک نفسیاتی حکمت پائی جاتی ہے، نفسیات میں خاموشی سے مراد محض بولنے کا ترک نہیں بلکہ ذہنی خود آگاہی، تحریکی کنٹرول اور جذباتی ضبط ہے، خاموشی انسان کو کوئی بھی ردِ عمل دینے سے پہلے سوچنے کا وقفہ فراہم کرتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

''عن النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ : مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَاليَوْمِ الآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ''[29]

"رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص اللہ اور یوم آخرت پر ایمان رکھتا ہو، وہ اچھی بات کہے یا خاموش رہے۔"

نفسیاتی علاج میں خاموشی بہت اہمیت کی حامل ہے، نوجوانوں میں ذہنی بے چینی، اضطراب اور غصے کا علاج اسی خاموشی میں ہے۔ کثرتِ کلام قلتِ عقل کی علامت ہے، خاموشی وہ حکمت ہے جو زبان اور دل دونوں کی حفاظت کرتی ہے۔

نوجوانوں کا نمایاں نفسیاتی مسئلہ، ڈپریشن اور ڈیجیٹل لَت:

نوجوانوں میں ڈپریشن کی علامات میں اُداسی، جذباتی خلا اور دلچسپی میں کمی ہے، ڈیجیٹل لَت کی علامات میں بار بار فون چیک کرنا، وقت کے احساس کا ختم ہو جانا اور بغیر اسکرولنگ کے بے چینی شامل ہے۔ یہ دو ایسے مسائل ہیں جو نہ صرف نفسیاتی بلکہ اخلاقی و ایمانی زندگی کو بھی شدید متاثر کر رہے ہیں۔

---

[29] النووی، یحییٰ بن شرف، **ریاض الصالحین** (بیروت: دار ابن کثیر للطباعۃ والنشر والتوزیع، ۲۰۰۷ء)، حدیث: ۱۵۱۱

قرآن کریم میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے: ''لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ''[30]

اللہ پر توکل اور امید ڈپریشن کو ختم کرتا ہے، ذہنی سکون پیدا ہوتا ہے اور نااُمیدی نہیں رہتی۔ ڈیجیٹل لَت کے تناظر میں نبی کریم ﷺ کی سیرت مطہرہ سے یہ سبق ملتا ہے کہ ہر عمل میں اعتدال سے کام لیا جائے۔

حاصلِ کلام:

سیرت نبوی ﷺ فطرت سے ہم آہنگ اور ایک ہمہ گیر نفسیاتی نظامِ تربیت پیش کرتی ہے، جس کی بنیاد انسانوں کی خصوصانوجوانوں کے جذباتی تقاضوں، باطنی کیفیت اور انفرادی ساخت پر رکھی گئی ہے۔ عصرِ حاضر میں نوجوانوں کو بہت سے نفسیاتی مسائل کا سامنا ہے، ان نفسیاتی مسائل کا حل صرف اور صرف نبی کریم ﷺ کی سیرت مطہرہ میں پنہاں ہے۔ دورِ جدید میں جدید نفسیات کے متعلق جن مباحث اور مسائل پر کام ہوا ہے، صدیوں پہلے سیرت نبوی ﷺ نے ان تمام مسائل کا حل پیش کر دیا تھا، آج انہیں عملی پہلوؤں کو اپنانے سے نفسیاتی دشواریوں سے چھٹکارا ممکن ہو سکتا ہے۔

نبی کریم ﷺ نے انسان کو صرف احکام کا مخاطب نہیں بنایا بلکہ اس کی جذباتی ضروریات، نفسیاتی کمزوریوں، ذہنی استعداد اور عزتِ نفس کو ملحوظِ خاطر رکھتے ہوئے تربیت فرمائی ہے۔ نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کو سختی کی بجائے، حکمت و بصیرت اور نرمی سے اصلاح فرمائی ہے، نبی کریم ﷺ نے نوجوانوں میں امید کو مایوسی پر غالب رکھا، غلطی کرنے والے کو حقارت یا نفرت کی بجائے اصلاح کا موقع فراہم کیا اور غصے جیسے فطری تقاضے کو دبانے کی بجائے اس کی درست راہ متعین فرمائی ہے۔

افراد کے درمیان مزاجی و ذہنی اختلافات کو تسلیم کرتے ہوئے ہر فرد سے اس کی استعداد کے مطابق معاملہ فرمایا ہے، جو جدید نفسیات میں Individual differences کے نام سے مشہور و معروف اُصول ہے۔ اسی طرح مثبت ترغیب، خود اعتمادی کی بحالی، تدریجی اصلاح اور جذباتی توازن جیسے تصورات جنہیں آج جدید نفسیات سائنسی بنیادوں پر پیش کرتی ہے، نبی کریم ﷺ نے عملی نمونہ بن کر معاشرے میں نافذ فرمایا۔

یوں سیرت نبوی ﷺ نہ صرف روحانی و اخلاقی رہنمائی فراہم کرتی ہے بلکہ ایک ایسا متوازن نفسیاتی تربیتی نظام بھی کلی طور پر پیش کرتی ہے جو ہر دور کے انسان کے لیے مؤثر اور قابل عمل ہے۔

---

[30] الزمر: ۵۳

List of Sources in Roman Script

1. Al-Qur'ān al-Karīm
2. Ibn Manzūr, Muḥammad ibn Mukarram, Lisān al-'Arab (Beirut: Dār Ṣādir, 1414 H)
3. Imām Aḥmad ibn Ḥanbal, Musnad Aḥmad (Turkey: Mu'assasat al-Risālah, 2001)
4. Al-Bāqī, Muḥammad Fu'ād 'Abd, Al-Lu'lu' wa al-Marjān (Cairo: Dār al-Ḥadīth, 1986)
5. Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl, Al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ (Damascus: Dār Ibn Kathīr, 1993)
6. Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl, Al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ (Cairo: Dār al-Ta'ṣīl, 2012)
7. Tabrīzī, Muḥammad ibn 'Abdullāh al-Khaṭīb, Mishkāt al-Maṣābīḥ (Beirut: Al-Maktab al-Islāmī, 1985)
8. Al-Tirmidhī, Abū 'Īsā Muḥammad ibn 'Īsā, Sunan al-Tirmidhī (Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī, 1996)
9. Al-Jawziyyah, Ibn Qayyim, Zād al-Ma'ād fī Hady Khayr al-'Ibād (Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 2019)
10. Al-Sijistānī, Sulaymān ibn al-Ash'ath, Sunan Abī Dāwūd (India: Al-Maṭba'ah al-Anṣāriyyah bi-Dihlī, 1323 H)
11. Al-Shāṭibī, Abū Isḥāq Ibrāhīm ibn Mūsā ibn Muḥammad, Kitāb al-Muwāfaqāt (Egypt: Dār Ibn 'Affān, 1997)
12. 'Asqalānī, Muḥammad ibn Aḥmad ibn Ḥajar, Bulūgh al-Marām min Adillat al-Aḥkām (Riyadh: Dār al-Qabas li al-Nashr wa al-Tawzī', 2014)
13. Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn (Beirut: Dār al-Ma'rifah, s.n.)
14. Al-Qazwīnī, Abū 'Abdullāh Muḥammad ibn Yazīd, Sunan Ibn Mājah (Egypt: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyyah, s.n.)
15. Al-Qushayrī, Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim (Turkey: Dār al-Ṭibā'ah al-'Āmirah, 1334 H)
16. Mālik ibn Anas, Al-Muwaṭṭa' (UAE: Mu'assasat Zāyid ibn Sulṭān, 2004)
17. Muḥammad 'Abd al-Salām, Madkhal ilā 'Ilm al-Nafs (Cairo: Dār al-Fikr al-'Arabī, Al-Ṭab'ah al-Ūlā, 2001)
18. Al-Nasā'ī, Abū 'Abd al-Raḥmān Aḥmad ibn Shu'ayb, Sunan al-Nasā'ī (Cairo: Al-Maktabah al-Tijāriyyah al-Kubrā, 1930)
19. Al-Nawawī, Yaḥyā ibn Sharaf, Riyāḍ al-Ṣāliḥīn (Beirut: Dār Ibn Kathīr li al-Ṭibā'ah wa al-Nashr wa al-Tawzī', 2007)